

# Efterfødsels- træning



Idræts Allé 8 - 6740 Bramming

Tlf. 7510 2288

[info@brammingfysioterapi.dk](mailto:info@brammingfysioterapi.dk)

[www.brammingfysioterapi.dk](http://www.brammingfysioterapi.dk)



*Bramming  
Fysioterapi*

# Efterfødselstræning

Under graviditet, fødsel og barsel sker der ændringer i vægt, kropsholdning og aktivitetsniveau. Dette påvirker både muskler og led, hvilket kan føre til graviditetsrelaterede lænde eller bækken smerter, ømme / spændte muskler og bækkenbunds problemer.

Formålet med træningen er at komme i gang igen efter graviditet og fødsel, så du er i stand til at genoptage dine sædvanlige aktiviteter.

Der er 9 x træning á 1 time og 15 min.

De første gange er der en del information og snak. Der trænes primært på måtte med fokus på bækkenbund og stabilitet.

Belastningen og intensiteten øges gradvist i fht. styrke og kondition.



## Praktisk information

### Vi tilbyder:

- Information omkring graviditet, fødsel og efterfødselsforløb
- Råd og vejledning om træning efter graviditet og fødsel
- Fokus på bækkenbunden
- Fokus på stabilitet omkring bækken og lænd
- Generel styrke- og konditionstræning
- Der inddrages bolde, elastikker og andre relevante redskaber i træningen

Tilmelding og yderligere information  
Bramming Fysioterapi

7510 2288